

Chocos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 21 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las especias (azafrán, comino, pimentón, pimienta, orégano, tomillo...) dan un toque especial a sus platos y los hacen diferentes.

Modo express

1. Corte la cebolla y los pimientos en daditos. Pique los ajos.
2. Vierta el aceite en la cubeta, programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y rehogue la cebolla, el pimiento y el ajo durante 5 minutos. Luego añada el choco y saltee 5 minutos más; sazone con las especias, remueva un minuto y agregue el tomate y el vino; reduzca 5 minutos y cancele el programa.

3. Introduzca el resto de ingredientes en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Pescados.
4. Puede acompañar el plato con arroz hervido.